

ПІДГОТОВКА УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ДО ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД У БІГУ НА МІСЦЕВОСТІ

Коверя В.М., Ільницький С.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У даній статті розглядаються методичні питання оволодіння технікою кросового бігу, яким у практиці роботи в школі приділяється недостатньо уваги. Запропонована методика дозволяє оволодіти учням технікою подолання перешкод і специфічних ділянок дистанції кросового бігу.

Ключові слова: біговий крок, бар'єрний крок.

Вступ. Під кросом розуміють біг пересіченою місцевістю (*англ.* «пересіконт»). Це біг переважно в природних умовах (лісом, полем, луками, ґрунтовою дорогою тощо). Для проведення змагань і підготовки до них створюються інколи спеціальні траси зі штучними перешкодами.

Кросовий біг один із цінних засобів фізичного виховання. Він сприятливо впливає на організм. Кроси сприяють розвитку сили м'язів, покращенню діяльності органів кровообігу та дихання, зміцненню нервової системи. Оздоровче значення підвищується за умови проведення кросу в лісі.

Формулювання цілей роботи. Метою даної роботи є узагальнення застосування методики викладання для оволодіння технікою кросового бігу пересіченою місцевістю.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливістю умов проведення кросового бігу вимагають від учасників оволодіння технікою бігу по рівному, гладкому, твердому і м'якому ґрунті; по болотній місцевості, високій траві; подолання підйомів і спусків, вертикальних і горизонтальних перешкод [1, 3, 4, 5, 9].

Техніка бігу по рівному, гладкому ґрунті не відрізняється від техніки бігу на довгі і середні дистанції (в залежності від довжини кросової дистанції).

Ділянки з твердим ґрунтом долають скороченим кроком з постановкою ноги на передню частину стопи для запобігання струсів і поранення п'яти. Рихлий, піщаний, багnistий ґрунт, а також ділянки, вкриті високою травою, пробігають короткими, але частими кроками, ноги ставлять не на повну стопу. При опорі ногу, якою відштовхуються, не випрямляють.

Слизький ґрунт долають короткими кроками, розставляючи ступні ширше, ніж у звичайному бігові; руки при цьому повинні бути опущені нижче звичайного. По дуже слизькому ґрунті краще пройтися кроком без акцентованого відштовхування.

Під час бігу в гору тулуб нахилено вперед. Крок, як правило, робиться меншим, нога ставиться з передньої частини стопи. Частота рухів збільшується.

Особливістю бігу вгору є активне відштовхування і більш високе винесення стегна, а також енергійна робота рук. Дуже крутий підйом варто долати кроком, при цьому не по прямій, а навскоси або зигзагоподібно.

Під час спуску з височини нахил тулуба помітно зменшується. Довжина кроку збільшується. Ногі ставлять на п'яту. З крутих схилів краще спускатися кроком прямо, або навскоси. Вибігання з кінця схилу на рівне місце або на інше підвищення слід використовувати для розбігу, під час кросового бігу доводиться долати вертикальні і горизонтальні перешкоди.

Невисокі вертикальні перешкоди до 40 см (кущі, повалені дерева) долаються біговим кроком. Вони довші, ніж звичайні, виконуються з більш високим винесенням стегна махової ноги і великим розгинанням її гомілкою вперед. Цей широкий рух маховою ногою супроводжується урівноваженим рухом різнойменної руки вперед-вниз. Під час подолання перешкоди тулуб незначно нахилиється вперед, коліно поштовхової ноги, для забезпечення перенесення її через перешкоди, може переходити через бік.

Стійкі, міцні, невисокі перешкоди ефективно долаються при наступанні на них ногою. Після активного відштовхування бігун нахилиє тулуб і виносить вперед гомілку махової ноги, посилаючи себе на перешкоду. З постановкою ноги на перешкоду, вона згинається, тіло проноситься низько над перешкодою, а друга нога, згинаючись, підтягується. Не випрямляючи повністю опорну ногу, бігун виносить другу коліном вперед і, виконавши м'яке приземлення, продовжує біг. Коли умови приземлення не дозволяють поставити ногу близько за перешкодою (вода, багнюка, яма), то після наступання на перешкоду виконується більш сильне відштовхування, фаза польоту збільшується. У такому випадку в залежності від дальності польоту і рівня швидкісно-силової підготовленості, приземлення може бути як на одну, так і на дві ноги.

У подоланні перешкоди з розбігу з боку можна використати спосіб «переступання» без торкання

перешкоди руками і з опорою на найближчу до перешкоди руку.

Перешкоди заввишки 90—100 см доцільно долати, спираючись на них рукою та різноманітною ногою. Якщо спортсмен спирається правою рукою і лівою ногою, то праву руку він проносить під лівою і, навпаки, ліву під правою, якщо спирається лівою рукою і правою ногою.

Неширокі горизонтальні перешкоди (канави, ями, струмки до 2—3 м) долають біговим кроком, або стрибком «у кроці» з приземленням на махову ногу і продовженням бігу. Горизонтальні перешкоди більших розмірів можна долати стрибком «зігнувши ноги».

Під час приземлення плечі повинні знаходитись майже над опорою, а пом'якшуюче удар згинання ніг не повинно бути дуже глибоким, щоб, не затримуючись, можна було продовжити біг. Широкі канави без води краще перебігати по дну, зберігаючи сили і не порушуючи ритму дихання.

У бігові пересіченою місцевістю можуть зустрітись кручі. Вони долаються зістрибуванням з невеликої висоти. Зістрибують кроком, з великої — із положення присіду (з опорою на руки, знаходячись спиною чи грудьми до кручі), а з дуже великої висоти (вище людського зросту) — із положення звисання (повернувшись до перешкоди грудьми).

Загальні вказівки до навчання.

Кросовий біг на місцевості з подоланням перешкод представляє собою комплекс рухів, які потребують виявлення координаційних здібностей, використання навичок бігу в різних умовах і елементів техніки стрибків для подолання вертикальних і горизонтальних перешкод [1, 2, 6, 7].

Теоретичні знання, які одержують школярі на заняттях кросовим бігом, допомагають краще зрозуміти оздоровче значення цього засобу фізичного виховання й використовувати його на самостійних заняттях. На шкільних уроках фізкультури учень повинен оволодіти особливостями техніки бігу по різноманітному ґрунту, у гору й під гору. Найбільш раціональними засобами додання вертикальних і горизонтальних перешкод є навчання учнів однаково добре долати перешкоди з будь-якої ноги. Не завжди є можливість проводити кросовий біг на уроці фізкультури пересіченою місцевістю. У цьому випадку необхідно обладнати навчальне коло, яке б мало горизонтальні й вертикальні перешкоди. Навички, отримані під час оволодіння технікою їх додання, можна буде використовувати в старших класах в разі оволодіння смугою перешкод. Складність траси кросового бігу ускладнюється відповідно міри оволодіння технікою додання різноманітних перешкод. Плануючи проведення кросового бігу, варто враховувати і необхідність оволодіння технікою кросового бігу, і фізичне навантажен-

ня, достатнє для розвитку витривалості [3, 4, 9]. Можна використовувати траси з різноманітними перешкодами і можливістю багаторазового їх використання.

Завдання 1. Навчати бігу на гору та під гору. Інформаційні відомості.

Учень повинен знати: швидкість додання гори залежить від фізичних витрат.

Можна використовувати потенційну енергію для збільшення швидкості у нижній частині гори.

Засоби:

1. Біг 20—30 м на гору з невеликою крутизною схилу.
2. Біг рівною місцевістю з переходом у біг на гору.
3. Біг на гору з переходом на біг рівною місцевістю (на невеликій швидкості на відрізках 40—60 м).
4. Біг під гору (невеликий схил) 30—50 м.
5. Біг під гору з різноманітною крутизною схилу (з переходом на біг рівною місцевістю) на відрізках 60—80 м (на останніх метрах гори зменшувати швидкість).
6. Біг з пагорба на пагорб. Збігання з пагорба використовувати як розбіг перед подоланням гори.

Методичні вказівки.

Спочатку вправи виконуються на рівних, а потім на більш крутих схилах на доступній швидкості. Зі зростанням тренуваності крутизна схилів і швидкість бігу поступово збільшується.

Завдання 2. Навчити бігу по рихлому, піщаному та слизькому ґрунті.

Учень повинен знати.

- рихлий та піщаний ґрунт не дозволяє сильного відштовхування;
- у бігу по слизькому ґрунті для забезпечення стійкості крок скорочується і ноги ставляться ширше, а руки опускаються вниз;
- дуже слизьку ділянку краще долати кроком, без акцентованого випрямлення ноги.

Засоби і методичні вказівки:

1. Біг по твердому ґрунті (камінь, асфальт).
2. Біг по рихлому ґрунті (пісок, тирса).
3. Біг по мокрому і слизькому ґрунті.

Відрізки кросової дистанції (60—100 м) з різноманітним ґрунтом пробігають декілька разів спочатку повільно, уточнюючи особливості техніки подолання, потім поступово збільшуючи швидкість. Відрізки дистанцій повинні включати і пряму, і поворот.

Завдання 3. Навчити доданням невисоких вертикальних і нешироких горизонтальних перешкод.

Інформаційні відомості:

- невисокі (до 30 см) і неширокі (1—1,3 м) перешкоди варто долати біговим кроком;

- перед перешкодою не треба знижувати швидкість бігу.

Засоби і методичні вказівки:

1. Біг через набивні м'ячі, пробігаючи відстань в 1—2—3—4—5 кроків.
2. Біг через гімнастичні лави, розставлені впоперек доріжки на відстані 8—15 м.
3. Доляння нешироких (1—1,3 м) горизонтальних перешкод.
4. Біг через спарені (два разом) набивні м'ячі. Відстань між спареними м'ячами 10—15 метрів.
5. Доляння перешкод біговим кроком на ділянках дистанцій кросового бігу чи спеціально обладнаних на шкільному майданчику.

У виконанні вправ необхідно використовувати навички бігу через невисокі перешкоди, якими учні повинні були оволодіти ще в молодших класах. Змінюючи відстань між перешкодами, варто домагатися, щоб перед перешкодою відштовхування виконувалось як одною, так і другою ногою.

Навчання можна проводити на будь-якому майданчику. Горизонтальні перешкоди відмічаються орієнтиром.

Завдання 4. Навчити долянню горизонтальних перешкод, розмір яких перевищує 1,5 м.

Учень повинен знати:

- швидкість бігу перед перешкодою необхідно збільшувати;
- влучність попадання на місце відштовхування забезпечує безпечність і успіх у подоланні перешкод;
- рухи в польоті забезпечують зберігання рівноваги і швидкий початок бігу після приземлення.

Засоби:

1. Стрибок «у кроці» з 4—8 кроків з розбігу через горизонтальну перешкоду (гімнастичний обруч, гімнастичний чи борцовський мат), з приземленням на одну ногу і переходом у біг.
2. Подолання стрибком «у кроці» ряду горизонтальних перешкод, розташованих на відстані 10—15 м один від одного.
3. Подолання широких горизонтальних перешкод способом «зігнувши ноги» з приземленням на дві ноги і наступним продовженням бігу.
4. Подолання ряду перешкод вивченими способами.

Методичні вказівки:

Для подолання перешкод використовуються навички, отримані під час вивчення техніки стрибка в довжину. У бігові пересіченою місцевістю під час наближення до перешкоди швидкість слід збіль-

шувати і точно попасти на місце відштовхування. Якщо бігун після подолання перешкоди не може впевнено приземлитись на одну ногу і продовжити біг, то приземлення виконується на дві ноги.

Завдання 4. Навчити подоланню середніх (50—80 см) вертикальних перешкод.

Учень повинен знати:

- засіб подолання повинен бути безпечним, надійним, відповідати підготовленості учня;
- надмірне коливання ЗЦВ під час подолання перешкод зменшують швидкість руху і збільшують навантаження на ногу у приземленні.

Засоби і методичні вказівки:

1. Подолання способом «наступаючи» одної і декількох стійких невисоких перешкод (гімнастична лава), розташованих на відстані 8—15 м;
2. Подолання стійких, міцних перешкод висотою 50—80 см способом «наступаючи».
3. Подолання в ході 4—5 перешкод висотою 50—70 см, відстань між якими 3,5—4,5 м;
4. Подолання 3—4 перешкод (бар'єрів) висотою 50—70 см, долаючи відстань 9—11 м за 5 кроків.
5. Подолання перешкод висотою 80—110 см стрибком з опорою на одну руку і різної-менну ногу.
6. Подолання нестійких вертикальних перешкод висотою 70—90 см з приземленням на обидві ноги і наступним продовженням бігу.
7. Подолання перешкод різними, раніше вивченими, способами в різноманітних зв'язках і на дистанції кросового бігу.

Вертикальні перешкоди — найбільш травмо-небезпечні. Тому висоту перешкоди яку долають і швидкість підбігання до неї слід підвищувати поступово з урахуванням фізичної підготовленості і ступеня володіння технікою подолання перешкод. Необхідно звернути увагу на місце приземлення, воно повинно бути рівним. У навчанні основна увага звертається на зберігання рівноваги в польоті та під час приземлення. Навчання долянню вертикальних перешкод у кросовому бігу пов'язують з вивченням елементів бар'єрного бігу та смуги перешкод.

Висновки

Таким чином, запропонована методика навчання подоланню перешкод має особливе значення для підготовки школярів середніх класів, зокрема оволодінню технікою бігу по рівному, гладкому, твердому і м'якому ґрунті; по болотяній місцевості, високій траві; подолання підйомів і спусків, верти-

кальних і горизонтальних перешкод. Дана методика вивчення різних способів бігу, об'єктивно може допомогти учителям загальноосвітніх шкіл, тренерам початкових секцій з легкої атлетики для більш якісної і корисної підготовки юних легкоатлетів.

Список літератури

1. Коробченко В.В. Легкая атлетика. — К.: Вища школа, 1977. — 224 с.
2. Донской Д.Д. Зацюрский В.М. Биомеханика. — М.: физкультура и спорт, 1979. — 264 с.
3. Легкая атлетика /Под ред. Н.Г. Озолина, В.В. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 671 с.

4. Легкая атлетика и методика преподавания / Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 275 с.
5. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика. — М.: Просвещение, 1990. — 208 с.
6. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 336 с.
7. Правила соревнований. Легкая атлетика. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 199 с.
8. Судейство соревнований по легкой атлетике. — М.: Олимпия пресс, 2003. — 72 с.
9. Гогін О.В. Легка атлетика. Курс лекцій. — Харків. ОВС, 2001. — 112 с.

Надійшла до редакції 24.10.2007

Коверя В. Н., Ильницкий С.В. Подготовка учеников средней школы к преодолению препятствий в беге по пересеченной местности.

В данной статье рассматриваются методические вопросы овладения техникой кроссового бега, которым в практике работы в школе отводится недостаточно внимания. Предложенная методика помогает овладеть ученикам техникой преодоления препятствий и специфических участков дистанции кроссового бега.

Ключевые слова: беговой шаг, барьерный шаг.

Koverya V.N., Ilizkiy S.V. Teaching of students of secondary school at cross-country race run.

The methodical questions of capture by a technique at cross-country race run by which in practice of work at school unenough attention is taken are examined in the given article. The offered method settles to capture the technique of overcoming of obstacles and specific areas of distance at cross-country race run to the students.

Key words: running step, barrier step.

Сергієнко Л.П.

- С32** Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с.
ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.

